

EDUKASI MAKANAN SEHAT DI LINGKUNGAN KAMPUS DALAM MENDUKUNG KESEHATAN DAN KEAMANAN PANGAN

Lutfhi Abdil Khuddus¹, Bayu Ristiawan², Aulia Putri Srie Wardani³, Desty Muzarofatus Sholikhah⁴, Andita Nurul Azizah⁵, Adam Dwi Nurcahyono⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Surabaya

¹lutfhikhuddus@unesa.ac.id

Abstract

Low knowledge about nutrition and food safety, as well as the habit of consuming fast food, remain problems in the campus environment. This Community Service program aims to increase the knowledge, awareness, and behavior of students and the surrounding community of Universitas Negeri Surabaya Campus, particularly the Lidah Wetan area, in selecting and processing healthy and safe food. Activities are carried out through socialization, training, workshops, cooking demonstrations, and healthy food bazaars involving lecturers, nutrition experts, students, and community partners. The expected outcomes are an increased understanding and a shift in consumption patterns toward healthier choices, as well as the creation of a campus environment that supports health and well-being.

Keywords: Healthy Food, Nutrition Education, Food Safety, Community Service, Campus.

Abstrak

Rendahnya pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji masih menjadi permasalahan di lingkungan kampus. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku mahasiswa serta masyarakat sekitar Kampus Universitas Negeri Surabaya, khususnya wilayah Lidah Wetan, dalam memilih dan mengolah makanan sehat dan aman. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi, pelatihan, workshop, demonstrasi memasak, dan bazar makanan sehat dengan melibatkan dosen, ahli gizi, mahasiswa, serta mitra masyarakat. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan pemahaman dan perubahan pola konsumsi ke arah yang lebih sehat serta terciptanya lingkungan kampus yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan.

Kata kunci: Makanan Sehat, Edukasi Gizi, Keamanan Pangan, Pengabdian Masyarakat, Kampus.

Submitted: 2026-01-02

Revised: 2026-01-10

Accepted: 2026-01-19

Pendahuluan

Makanan sehat adalah makanan yang kaya akan nutrisi dan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Makanan ini biasanya mengandung vitamin, mineral, serat, protein, lemak sehat, dan karbohidrat kompleks yang diperlukan tubuh untuk berfungsi secara optimal. Mengonsumsi makanan sehat dapat membantu meningkatkan energi, menjaga berat badan yang sehat, memperkuat sistem imun, dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Husein et al., 2025).

Pola konsumsi mahasiswa dan masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan masih didominasi oleh makanan cepat saji dan instan yang praktis namun rendah nilai gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai makanan sehat dan keamanan pangan masih perlu ditingkatkan. Selain itu, padatnya aktivitas perkuliahan, faktor kemudahan, harga, dan ketersediaan makanan cepat saji menjadi alasan utama mahasiswa dan masyarakat lebih memilih makanan instan dibandingkan makanan sehat dan bergizi.

Rendahnya pemahaman serta kebiasaan konsumsi tersebut berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan. Hal ini bisa menyebabkan kepanikan masyarakat dan akan berdampak pada pengetahuan masyarakat terkait pangan yang tepat untuk dikonsumsi. Banyaknya isu terkait kelalaian masyarakat dalam memilih pangan yang tepat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pola pangan ASUH (Tyas et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan edukasi makanan sehat yang terarah sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran

serta mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat dan aman. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan utama yang perlu dikaji lebih lanjut melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa dan masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan tentang makanan sehat dan keamanan pangan?
2. Mengapa mahasiswa dan masyarakat sekitar kampus cenderung memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat dan bergizi?
3. Bagaimana pelaksanaan edukasi makanan sehat dapat meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat dan aman?

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa serta masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan keamanan pangan. Melalui kegiatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan, diharapkan mahasiswa dan masyarakat mampu memahami dampak pola makan terhadap kesehatan serta memiliki keterampilan dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan yang sehat dan aman. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat sehingga dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat sekitar.

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat di sekitar Kampus Unesa Lidah Wetan yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga berperan penting dalam pengelolaan konsumsi keluarga, namun masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai gizi seimbang dan keamanan pangan. Pemilihan menu keluarga umumnya didasarkan pada faktor kepraktisan dan keterjangkauan harga. Kondisi sosial ekonomi yang didominasi keluarga menengah ke bawah dengan aktivitas harian yang padat menyebabkan perhatian terhadap kualitas asupan gizi belum optimal. Hal ini menunjukkan perlunya program edukasi makanan sehat, mengingat ibu rumah tangga merupakan kelompok strategis dalam mendorong perubahan pola makan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Selain itu, pengabdian masyarakat ini memiliki peran penting dalam memberikan masukan bagi para pengambil kebijakan dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran. Melalui data dan temuan yang diperoleh, intervensi edukasi kesehatan terkait gizi seimbang dapat difokuskan pada kelompok masyarakat yang paling membutuhkan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas dan berkelanjutan. Berdasarkan hal tersebut, kajian mengenai pengaruh edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap gizi seimbang menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat praktis yang signifikan dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Oleh karena itu, hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam perumusan kebijakan serta pelaksanaan program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan. (Devi, 2024)

Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa serta masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan mengenai makanan sehat dan keamanan pangan. Data awal diperoleh melalui observasi dan koordinasi dengan mitra setempat untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi dan tingkat pemahaman gizi. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi, pelatihan, workshop, demonstrasi memasak, dan bazar makanan sehat dengan melibatkan dosen, ahli gizi, dan mahasiswa. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan

partisipasi peserta dan umpan balik untuk melihat perubahan pemahaman dan sikap terhadap pola konsumsi makanan sehat dan aman.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Sosialisasi EDUKASI MAKANAN SEHAT DI LINGKUNGAN KAMPUS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi bersama mitra untuk mengetahui kondisi awal terkait pola konsumsi, tingkat pengetahuan gizi, serta pemahaman masyarakat tentang keamanan pangan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat, terutama ibu rumah tangga, masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai gizi seimbang dan keamanan pangan. Pemilihan makanan sehari-hari lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, kemudahan, dan harga, dibandingkan pertimbangan nilai gizi.

Sebagai tindak lanjut dari hasil identifikasi masalah, dilakukan serangkaian kegiatan berupa edukasi mengenai teknik pengolahan makanan sehat dan pemahaman kandungan gizi pada makanan cepat saji. Materi yang diberikan mencakup cara memilih bahan pangan yang aman, teknik pengolahan yang sehat, serta penyusunan menu bergizi untuk keluarga.

Rangkuman hasil kegiatan pre-test & post-test gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	Pre-test	Post-test
Rendah (≤ 50)	22 orang (55%)	6 orang (15%)
Sedang (51–75)	14 orang (35%)	18 orang (45%)
Tinggi (≥ 76)	4 orang (10%)	16 orang (40%)
Rata-rata skor	54,2	76,8

Rangkuman hasil kegiatan pre-test & post-test Perilaku Konsumsi (1 minggu terakhir) dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perilaku Konsumsi (1 minggu terakhir)

Kebiasaan	Pre-test	Post-test
Beli makanan cepat saji $\geq 3x/\text{minggu}$	26 (65%)	14 (35%)
Masak sendiri $\geq 4x/\text{minggu}$	12 (30%)	26 (65%)
Sertakan sayur tiap makan	15 (37,5%)	29 (72,5%)

Rangkuman hasil Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan

Aspek	Puas / Sangat Puas
Materi mudah dipahami	36 (90%)
Ingin ikut lagi	34 (85%)



Gambar 2. Foto bersama dengan perwakilan masyarakat Lidah Wetan.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi peserta setelah kegiatan edukasi. Pada Tabel 1 terlihat peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi dari 54,2 menjadi 76,8 serta peningkatan kategori pengetahuan tinggi dari 10% menjadi 40%. Perubahan perilaku konsumsi pada Tabel 2 menunjukkan penurunan kebiasaan membeli makanan cepat saji ≥ 3 kali per minggu dari 65% menjadi 35%, serta peningkatan kebiasaan memasak sendiri ≥ 4 kali per minggu dari 30% menjadi 65% dan kebiasaan menyertakan sayur dari 37,5% menjadi 72,5%. Sementara itu, Tabel 3 menunjukkan tingkat kepuasan peserta yang tinggi, dengan 90% menyatakan materi mudah dipahami dan 85% berminat mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku, dan diterima dengan baik oleh peserta. Temuan ini juga sejalan dengan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup Masyarakat (Zakiyah 2025; Devi, 2024)

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Kampus Unesa Lidah Wetan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang serta mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang gizi, penurunan konsumsi makanan cepat saji, serta peningkatan kebiasaan memasak sendiri dan mengonsumsi sayur. Selain itu, tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dapat diterima dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan edukasi mengenai teknik pengolahan makanan sehat dan pemahaman kandungan gizi makanan cepat saji dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung terciptanya pola makan sehat di lingkungan kampus dan masyarakat sekitar.

Daftar Pustaka

- Anum, A. (2020). Association between parenting style and children's vegetable intake: A review. *International Journal of Food and Allied Sciences*, 6(1), 1-8.
- Devi, E. K. (2024). *Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang*. 01(01), 26–31.
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman orang tua mengenai gizi anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96-101.
- Husein, S., Khairunisa, N. A., Haji, U., & Utara, S. (2025). *Edukasi masyarakat umum tentang produk makanan sehat*. 3(1), 100–104.
- Natasha, N., Uswah, J., & Pertiwi, L. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 158-162 . <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.269>
- Tyas, T., Anggaeni, K., Indraswari, N., Sujatmiko, B., & Makanan, K. (2022). *Sosialisasi Pangan ASUH (Aman , Sehat , Utuh , dan Halal) dan Jajanan Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat atas Kualitas Hidup Sehat Socialization of ASUH Food (Aman , Sehat , Utuh , Halal) and Healthy Snacks*. 4(1), 27–35.